

Aktiviteter for hele familien på Rondeheim

Kl. 09.30 og 13.00 Klatring på Vardefjell

Klatring og rappellering i to traseer på 7 og 12 meter. Passer godt for barn over 9 år og nybegynnere. Det er ca 1,5 km å gå til klatreveggen. Halvdags aktivitet for kr 250,- per person

Kl. 10.00 og 13.30 Taubane over Høvringsåa

Lek og utfordringer i taubanen over Høvringsåa nedenfor Rondeheim. En hovedbane over elva som ledes av instruktør og tre balansebaner som deltagerne kan bruke under oppsyn. Passer for barn over 9 år og opp til voksne. Halvdags aktivitet for kr 150,- pr person

Kanotur på Høvringsvatnet eller Anarivatnet

Fin familieaktivitet på nærliggende fjellvann. Kanoene har tre seter og to som kan ro. Halvdags aktivitet for kr 150,- pr kano (før og etter kl 13.00). Vester og årer er inkludert.

Terrengsykling

Høvringen har et kjempebra sti- og veinett for terrengsykling og vi har flotte sykler til leie. Instruksjon om bruk, samt kart over området er inkludert ved gruppeleie. Halvdags leie av sykkel og hjelm for kr 200,- og kr 300,- for hele dagen.

Fjellridning

Vi nyter fjellet på hesteryggen med en times ridning som er beregnet for barn og nybegynnere. Også mulighet for halvdagsturer som legges opp etter vær og rytternes ønske. Kr 200,- pr. time eller 450,- for halvdags tur inkl. turleder/instruktør.

På tur med guide for grupper

Opplev fjellet med din egen kjentmann og turleder for 2150,- pr dag.

Bestilling og informasjon:

Nødvendig sikkerhetsutstyr er selvfølgelig inkludert på alle aktiviteter. Oppmøte på Rondeheim dersom ikke annet er gitt beskjed om. Kontakt Jan på tlf 970 97 900 eller www.rondeheim.no

Overnatting, aktiviteter og servering får du hos

OSS:

Rondeheim - Den Norske Fjellskolen

T. 61 23 37 14 www.rondeheim.no

Dissen Seter Hytteutleie

T. 61 23 37 15 www.dissenseter.no

Formoseter Hytter

T. 922 00 520 www.formoseter.no

Høvringen Fjellstue

T. 61 23 37 18 www.hovringenfjellstue.no

Høvringen Handel & Kro

T. 61 23 37 10 www.hovringenhandel.no

Laurgårdseter Fjellstue

T. 61 23 37 12 www.laurgardseter.no

Putten Seter &

Høvringen Vandrerrhjem

T. 61 23 30 12 www.puttenseter.no

Romundgardseter Hytter

T. 95 18 19 01 www.romundgardseter.no

Rondane Haukliseter Fjellhotell

T. 61 23 37 17 www.rondane.com

Smuksjøseter Fjellstue

T. 61 23 37 19 www.smuksjoseter.no

Øigardseter Fjellstue

61 23 37 13 www.oigardseter.no



Foto: Rondeheim - Layout: Kreativt Hjorne



Foto: Smuksjøseter

Flere av aktivitetene og serveringstilbudene i programmet er tilgjengelige hele sesongen, følg med på www.hovringen.no

Påmelding
Direkte til bedriftene på Høvringen
eller post@hovringen.no

Fjellviku 2010 er støttet av: Sel Kommune, Regionrådet for Nord-Gudbrandsdal, Høvringen Aktivitetsselskap, Sel IL Ski og Høvringen Vel.



FJELLVIKU 2010

PÅ HØVRINGEN

26.-31. juli



Foto: Arthur van Riet



Foto: Rondeheim



Foto: Rondeheim



Foto: Arthur van Riet

PROGRAM FJELLVIKU 2010

Mandag 26. juli

10:00 Heldagskurs i fotografering

på Rondane Haukliseter Fjellhotell med fotograf og instruktør Arthur van Riet. Kr 500,- per person. Eksempler og teori innendørs og fotografering utendørs. Mulighet for kjøp av lunsj på Haukliseter for kr 200 og utskrift av dine beste foto på "Fine Art Print"-papir i A3 for kr 100,-.

Tirsdag 27. juli

11:00 Familieorientering i Lauvhaugen

med kart og kompass i spennende orienteringsløype i lett terreng. Aktiviteten tar 2-4 timer avhengig av hvor mange poster man ønsker å finne. Stor lavvo og hyggelig bålpluss i start/målområdet. Kr 50 for voksne og 25 for barn under 16 år med oppmøte på Rondeheim kl 11. Lån av kart og kompass er inkludert.

Onsdag 28. juli

10:00 Kristinvandring

fra Putten Seter ned Formolia til gården Formo. Guide, Maj-Britt Svastuen, har god kunnskap om Kristin Lavransdatter og Sigrid Undset. Kaffe og kaker på Formo. Kr 150,- for voksne og 75,- for barn under 16 år inkludert kaffe og biteti på Formo og retur med buss til Putten Seter.

10:00 Heldagskurs i fotografering

med fotograf og instruktør Arthur van Riet. Se info over.

10:00 Kurs i terrengsykling for barn og ungdom

Lær å bruke terrengsykkelen på stier og seterveier sammen med Hanne Trønnes, en av Norges beste kvinnelige syklistere både på landevei og terreng, Norgesmester i Triathlon Ola Bustad og den kjente sykkelinstruktøren Lars Erik Andersen. Heldagskurs kr 450 per person fra Rondeheim. Lunsj er inkludert. Sykkelhjelm og sykkel kan leies. Påmelding og informasjon www.sykkelskurs.no

Torsdag 29. juli

10:00 Trivelig vandring langs Høvringen Kultursti fra

Høvringen Handel & Kro (6 km). Guide og historieforteller Thoralf «Toffe» Pedersen tar deg med på en tur med alt fra flotte utsiktspunkt og vakre daler til naturfenomener som Høvringporten og innblikk i Høvringens historie og kultur. Gratis. Kart og informasjonshefte er inkludert.

10:00 To-dagers kurs i terrengsykling for ungdom og voksne

med oppmøte på Rondeheim (dag 1). Instruktører Ola Bustad og Lars Erik Andersen. Pris kr 800 per person. Sykkelhjelm og sykkel kan leies. Påmelding og informasjon www.sykkelskurs.no

19:00 Høvringen Vels Store Olsok-fest

for velmedlemmer med familie og venner av Høvringen på Øigardseter. Pris kr 200,- for voksne og kr 100,- for barn 4-14 år. Grillmeny med tilbehør og kaffe og kake er inkludert. Drikke kommer i tillegg. Trekning av flotte fjellpremier på billetten. Eventyrbandet fra Heidal spiller til dans og vi tenner det tradisjonsrike Olsokbålet kl 22.00 - www.hovringenvel.no

Fredag 30. juli

10:00 Vandring i Peer Gynts rike

fra Smuksjøseter til Peer Gynt Hytta med Thoralf «Toffe» Pedersen. Lett terreng i ca 4 km innover langs Høvringvannene til Peer Gynt Hytta. Historien om Peer Gynt blir fortalt til kaffe og rømmevafler ved Peer Gynt Hytta. Ta gjerne rutebussen fra Otta og Høvringen inn til Smuksjøseter og gå stien tilbake til Høvringen. Kr 50,- for voksne og 25,- for barn under 16 år. Kaffe og rømmevafler er inkludert og mulighet for kjøp av lunsj på Smuksjøseter for kr 200,- (kl 14.00).

10:00 Kurs i terrengsykling for ungdom og voksne

(dag 2) - se info torsdag.

15:00 Ettermiddagstur til Kongesteinen

fra Rondane Haukliseter Fjellhotell med guide og historieforteller er Palma Sanden. Minnesmerke som ble etablert for Kong Haakon under 2. verdenskrig. Gratis. Mulighet for kjøp av lunsj på Haukliseter for kr 200,- før turen (kl 14.00).

Lørdag 31. juli

10.30 Bakkeløpet Formokampen Opp

1111 høydemeter over 9,2 km Les mer på: www.sel-ski.no og www.kondis.no. Start elite fra E6 kl 10:30 og elite/mosjon fra Putten Seter kl 11:00. Speaker, premieutdeling og servering på Putten Seter. Se også detaljer på neste side.

11:00 Familieaktiviteter på Putten Seter

Få med deg stemningen rundt motbakkeløpet Formokampen Opp og delta på familieaktiviteter som barneridning og hestekokasting med premiering. Barneridning kr 20 per person og mulighet for servering på Putten Seter.

18:30 Grilling på Smuksjøseter Fjellstue

Salg av grillmat og godt drikke!

19:30 Konsert med Guren Hagen på Smuksjøseter

Guren Hagen er vokalist, gitarist og komponist fra Rendalen i Østerdalen, en dialekt han er svært tro mot. Han fremstår som en artist som klarer å kombinere arven fra norsk visekunst med inspirasjonen fra amerikansk country. Han er en av de mest spilte norskspråklige artister på NRK P1. I 2001 ble han tildelt Prøyseprisen. Inngang kr 100,-.

Motbakkeløpet Formokampen Opp

Bli med på sommerens tøffeste utfordring i Rondane med Formokampen Opp på Høvringen som har en spektakulær trasé på hele 1111 høydemeter over 9,2 km lørdag 31. juli.

Distanse 1 Motbakkeløp: Formo-Formokampen

Lengde 9,2 km. Starten går fra Formolia nede ved E6. Høydemeter ved start er 317 moh. Det er 21 krappe svinger opp stien i Formolia og opp til distanse 2 ved Putten Seter er det 4.4 km og 951moh. Deretter går løypa i godt merkede stier opp til toppen av Formokampen på 1428 høydemeter. Løypas totale lengde er 9,2 km og høydemeter totalt er 1111 meter. Mål på toppen av Formokampen.

Distanse 2 Motbakke-/mosjonsløp: Putten-Formokampen

Lengde 4,8 km. Starten går fra brua ved Putten Seter på fine merkede stier opp til toppen av Formokampen (som distanse 1). Mål på toppen av Formokampen. Denne distansen kan du enten løpe på tid eller ta med familien på turmarsj.

Klasser - Starttider

Motbakkeløp (distanse 1): Kl. 10.30: Fellesstart elite (deltakere må ha fylt 15 år løpsåret). Startnummer hentes ved startområdet på E6 for distanse 1 senest 30 minutter før start.

Løp-/mosjonsløp (distanse 2): Kl. 11.00: Fellesstart elite og mosjonsklasse (deltakere i eliteklasse må ha fylt 12 år løpsåret). Startnummer hentes på Putten Seter senest 30 minutter før start.

Utstyr - Konkurransklasser

Løpet er ei kraftprøve der alle deltakere må ha sekk med klær på ryggen med minimumsvekt på 2 kg. Sko med pigger, samt staver, er forbudt i konkurransklasser. Drikkestasjon ved startområdet ved Putten Seter.

Premiering

Grilling av pølser og servering av saft umiddelbart etter løpet på Putten Seter mot levering av startnummer. Premieutdeling kl 14.00. Klassevinnere premieres, samt at premier trekkes ut fra startnummer. Alle deltakere får en Formokampen Opp-nål.

Påmelding - Startkontingent

Distanse 1: kr 250,- / Distanse 2: kr 200,- (1/2 pris under 16 år). Påmelding sendes til post@sel-ski.no eller 61 23 30 12 innen 19. juli. Etteranmelding ved startområdene mulig frem til 09:30 på løpsdagen. Startkontingent overføres til kontonummer 2105.22.62574. Innbetalingsblanketten adresseres: "Formokampen Opp" v/Sel IL Ski, 2672 SEL.

Garderober - Dusj - Toalett

Garderober/dusj og toalett finner du på Putten Seter og øvrige overnattingsbedrifter på Høvringen.

Transport - Parkering

Busstransport fra Putten Seter via Høvringen til startområdet ca. kl. 09.15. Følgebil returnerer til Putten Seter med sekker/poser for deltakerene. Parkering ved Putten seter og ved samfunnshuset/idrettsplassen på Nord-Sel. Kontinuerlig busstransport fra Nord-Sel til startområdet v/E6 fra kl 09:15.

Merking - Sikkerhet

Utsatte steder i løypenettet er merket med sperreband. Det er stasjonert vakter og Røde Kors-mannskap langs løypa.

Møtested - Overnatting

For deltakere på distanse 1 Putten Seter eller på parkeringsplass ved samfunnshuset på Nord-Sel

For deltakere på distanse 2 Putten Seter.

For overnatting be om pristilbud fra overnattingsbedriftene direkte.

Sel IL Ski

Teknisk arrangør

Høvringen Aktivitetsselskap AS

Hovedsponsor og medarrangør

